心理科学进展 2018, Vol. 26, No. 3, 527–537
Advances in Psychological Science DOI: 10.3724/SP.J.1042.2018.00527

错失恐惧：我又错过了什么？*

柴唤友[1,2] 牛更枫[1,3] 褚晓伟[1] 魏 祺[1] 宋玉红[1] 孙晓军[1]

([1]青少年网络心理与行为教育部重点实验室，华中师范大学心理学院，武汉 430079)
([2]教育大数据应用技术国家工程实验室，华中师范大学国家数字化学习工程技术研究中心，武汉 430079)
([3]西安交通大学人文社会科学学院社会心理学研究所，西安 710049)

摘 要 错失恐惧是指个体因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑。错失恐惧受人格特质、心理需要、社交媒体使用行为和年龄等因素的影响。错失恐惧对社交媒体使用、心理社会适应具有重要影响，且在其他变量对其影响中起中介作用。未来研究的关键在于邻近概念的区分、测量方式和研究方法的改进以及影响因素和后效的探讨。

关键词 错失恐惧；社交媒体；自我调节；自我决定理论

分类号 B849: C91

日常生活中，人们经常因为担心错过或失去什么而持续处于焦虑的状态中。例如，有些人会因为担心错过特定精彩内容而感到焦虑、烦躁和沮丧，从而不断刷新(社交网站中的)消息(Wortham, 2011)；有些人总是怀疑自己错过了什么，害怕自己就相关决策做出了错误的决定(Hayran, Anik, & Gürhan-Canli, 2017)。对于这样一种因为担心错失而引发的焦虑性状态，相关研究者将之称为错失恐惧(Fear of Missing Out, FoMO; Grohol, 2011; Miller, 2012)，即因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑(Vaughn, 2012)。错失恐惧广泛存在于线上和线下情景中(Fake, 2011; Morford, 2010)，且对人们的一系列心理与行为具有重要影响。例如，错失恐惧水平更高的个体更可能使用社交媒体(Lai, Altavilla, Ronconi, & Aceto, 2016; Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017; Perrone, 2016)和参与饮酒行为(Riordan, Flett, Hunter, Scarf, & Conner, 2015)，更容易产生智能手机成瘾(Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2016; Billieux, Maurage, Lopez-Fernandez, Kuss, & Griffiths, 2015)、低头症(Phubbing, Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)等非适应性社交媒体使用行为。此外，错失恐惧还会提升个体的线上易感性(Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017)和压力感(Beyens, Frison, & Eggermont, 2016)，降低其自尊和主观幸福感等(Buglass et al., 2017; Keller, 2013; Miller, 2012; Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013)。

与此同时，国外的一项调查报告显示，大约有 75%的年轻人体验到错失恐惧(Vaughn, 2012)；在我国，因为错失恐惧而持续参与各种人际活动(如频繁刷新微博，参加聚会等)的个体占到全部受访人群的 78.3%，更有 15.2%的受访个体因此而严重影响了日常生活(壹心理创作部, 2016)。而且，随着社交媒体的进一步普及，错失恐惧也随之变得越来越普遍(Przybylski et al., 2013)。目前，该现象已得到心理学、新闻传播学、管理学等众多学科研究者的关注，并已取得一些有价值的研究成果，但从整体来说有关该现象的研究仍处于起步阶段。因此，本研究拟从错失恐惧的概念界定、测量方式、影响因素和后效四个方面进行分析，对心理学领域的相关研究成果进行梳理，以此为后续相关研究提供启示和建议。

收稿日期：2017-04-08
* 国家自然科学基金青年基金项目(31400887)，华中师范大学青年教师创新项目(CCNU13A05042)，华中师范大学专项基金项目(CCNU15A02043)。
通信作者：孙晓军, E-mail: sunxiaojun@mail.ccnu.edu.cn

1 错失恐惧的概念界定

1.1 错失恐惧的概念内涵及其历史演变

错失恐惧一词最初是由美国作家安妮·斯塔梅尔在一篇新闻报道中提出(Stamell, 2011)。随后,大量新闻媒体开始关注该现象,并对其作出现象学描述(Fake, 2011; Morford, 2010; Wortham, 2011)。Vaughn (2012)首次对错失恐惧进行了概念性界定:因为担心错失“同伴做得比自己好、知道或拥有的比自己多”之类的信息而产生的焦虑不安的感受。在此基础上,有研究者进一步指出,错失恐惧是指个体因担心自己错失他人有意义的经历所产生的一种弥散性焦虑,而且错失恐惧者具有期待持续知晓他人所做之事的显著特点(Przybylski et al., 2013)。Wortham (2011)则指出,错失恐惧是指对后悔的恐惧,该恐惧来源于个体对于社会交往、新颖经历、有利投资或其他正性事件的错失而产生的普遍担心。由此可以看出,错失恐惧在本质上来说是一种弥散性的焦虑感受,而且该感受来源于自己对错失他人所拥有的新奇经历或所经历的正性事件的担心,因此个体强烈期待持续跟进他人所做之事。

综上所述,本文拟将错失恐惧定义为:个体因担心错失他人的新奇经历或正性事件而产生的一种弥散性焦虑;而个体持续参加社交活动或查看社交媒体等是错失恐惧的外在行为表现,强烈期待知晓他人所做之事是错失恐惧的内在认知表现。而且,依据Przybylski等(2013)和Wegmann, Oberst, Stodt和Brand (2017)的观点,错失恐惧一方面是一种稳定的个体特质变量,即个体因为担心错失某些事物而产生的弥散性焦虑;但与此同时,与其他相对稳定的个体心理特征(如自尊)类似,错失恐惧也会受到一些情景因素或人际关系因素的影响。

近年来,随着错失恐惧领域研究的不断深入和细化,研究者已经开始关注具体情境下的错失恐惧,并随之提出了具体类型的错失恐惧,如线上背景中的状态性错失恐惧(state-FoMO in the online context),特指由频繁的网络使用所引发的错失恐惧(Wegmann et al., 2017);社交媒体错失恐惧(FoMO about social media),特指个体因为担心错失社交媒体中的相关内容而产生的错失恐惧(Tresnawati, 2016);饮酒错失恐惧(alcohol-related FoMO, ALFoMO),特指个体因担心无法参与饮酒活动而产生的错失恐惧(Abri, 2017)。

此外,还有研究者从自我调节的视角出发,将错失恐惧看作是个体自我调节受阻的表现(Przybylski et al., 2013)。依据Zimmerman (2000)的观点,自我调节是指个体系统地引导自己的认知、情感和行为,使之指向目标实现的一种过程。然而,错失恐惧者在情感层面上始终处于一种弥散性的焦虑之中,在认知层面上强烈期待跟进他人所做之事(而非自己所做之事),在行为层面上则常常伴随一些非适应性的社交媒体使用行为,总而言之与目标实现的过程相背离。因此,将错失恐惧理解为自我调节受阻是可以成立的。

还需要指出的一点是,目前国内大众媒体在描述错失恐惧的相关现象时,往往使用“错失恐惧症”一词,意在凸显该现象的危害性。但从该现象的本质及其相关症状表现来看,它只是具有轻度或中度的心理与生理症状(主要指焦虑),尚未完全达到精神病理学的相关标准,即该现象介于健康心理和异常心理之间。因此,本文倾向于使用“错失恐惧”一词。

1.2 错失恐惧的相关概念

纵观有关错失恐惧的相关研究,焦虑、社交焦虑这两个概念常常与错失恐惧交替出现,甚至互换使用。然而,从本质上说,这三个概念并非完全一样,因此有必要对它们进行区分和辨析。

1.2.1 焦虑(Anxiety)

从概念内涵来看,错失恐惧和焦虑密切相关。焦虑是一种常见的情绪状态,是指个体由于感受到或预期到某种威胁或者不良后果时所产生的一种包含紧张、不安、烦恼、害怕等内容的负性情绪状态。依据持续时间的长短,可分为暂时性主观感受到的状态性焦虑和属于人格特质的相对稳定的特质性焦虑(黄希庭, 2004)。而错失恐惧是个体因担心错失他人的新奇经历或其他事物而产生的一种弥散性焦虑,同时兼有状态和特质之分的心理属性(Przybylski et al., 2013)。因此,可将其视为焦虑的一个亚类。也就是说,错失恐惧和焦虑是个别和一般的关系。需要指出的是,在社交媒体兴起后,错失恐惧才开始被研究者视为一种单独的焦虑亚类,因此现有相关研究往往更多关注的是整体水平上的焦虑,而没有对焦虑和错失恐惧进行详细区分。

1.2.2　社交焦虑(Social anxiety)

社交焦虑, 又被称为社交恐惧(Social phobia), 是焦虑的一个亚类, 意指个体对参加任何可能会被他人仔细观察的社交场合都感到恐惧或担忧的一种情绪状态(American Psychiatric Association, 2013)。在行为层面上, 社交焦虑的个体会因为对社交场合的恐惧而刻意回避社交活动; 在认知层面上, 社交焦虑的个体总是担心自己会在社交场合中做出难堪行为。由此可以看出, 社交焦虑是一种对趋近社交活动的恐惧, 而错失恐惧是一种对错失社交活动的恐惧, 因此二者可以看成是焦虑在社交情景下的两种相反表现, 其中社交焦虑是对社交情景的回避型焦虑, 而错失恐惧是对社交情景的趋近型焦虑。

2　错失恐惧的测量

目前, 在错失恐惧研究领域, 问卷测量是唯一使用的测量方式, 这主要是 Przybylski 等人(2013)编制的错失恐惧量表(Fear of Missing Out scale, FoMOs)及其修订版量表, 以及一些具体领域的错失恐惧量表。

FoMOs 是单一维度量表, 包含 10 个题目, 例如, “当我外出旅行时, 我仍密切关注朋友的最新动向”。量表采用 1~5 点计分, 1 表示“完全不符合”, 5 表示“完全符合”, 得分越高, 表示错失恐惧水平越高。针对美国、西班牙和土耳其等国家和地区成人和青少年的数据分析结果表明, 该量表的信度良好, 内部一致性系数均在 0.83 以上(Göokler, Aydın, Ünal, & Metintaş, 2015; Buglass et al., 2017; Gil, Chamarro, & Oberst, 2015; Oberst et al., 2017; Perrone, 2016)。在效度方面, 只有 Przybylski 等人(2013)和 Perrone (2016)对该量表进行了效度分析, 且其研究结果表明该量表效度良好。但是, 当以阿拉伯大学生为研究对象时, 探索性因素分析的结果发现, 原始项目中只有 8 个项目能够满足心理测量学的要求, 而且这 8 个项目还被纳入到两个维度(未命名)之中(它们分别能解释总变异的 40.7%和 14.6%, 且其克伦巴赫系数分别是 0.724 和 0.827) (Al-Menayes, 2016)。

然而, Przybylski 等(2013)编制的错失恐惧量表重在测量个体对错失社会交往的恐惧, 忽视了对新颖信息方面的关注。因此, 在 Przybylski 等人(2013)编制的错失恐惧量表的基础上, Alt (2015, 2016)加入了 8 道有关对新颖信息方面的错失恐惧的题目。依据面向美国大学生群体的探索型因素分析结果, 研究者删除了 5 个因素负荷较低的项目(包括 4 个原始项目和 1 个新编项目), 并最终构造了一个包含三个维度(分别是社会交往、新闻信息、商业信息)的新错失恐惧量表(项目样例：当朋友比我提前知道某些信息时, 我会感到非常苦恼)。针对美国大学生的数据分析结果表明, 该量表的信度和效度可以接受, 三个维度的内部一致性系数在 0.70~0.83 之间(Alt, 2015, 2016)。需要指出的是, 目前该量表在问卷使用率上较低, 而且其信效度也有待提高。

如前所述, 错失恐惧类型众多, 且因具体情境而异。针对特定的错失恐惧, 相关研究者也分别编制了一些具体类型的错失恐惧量表。例如, Wegmann 等(2017)为了同时测量特质性和状态性的错失恐惧, 在 FoMOs 的基础上, 额外编制了六个测量线上情景中的状态性错失恐惧的量表。然后, 研究者根据探索型因素分析的结果, 删除了 4 个因素负荷较低的项目(包括原始项目中的 3 个和新编项目中的 1 个), 而余下的 12 个项目可被划入到两个维度之中：特质性错失恐惧, 5 个项目, 全部源自原始项目; 状态性错失恐惧, 7 个项目, 其中 2 个源自原始项目, 剩余 5 个源自新编项目, 从而构成了一个包含双因素模型的新错失恐惧量表。验证性因素分析的结果显示, 该量表的结构效度良好。同 FoMOs 一样, 该量表采用 5 点计分法, 项目样例有“理解朋友的网络俚语对我而言非常重要”。此外, Tresnawati (2016)编制了针对社交媒体情景的错失恐惧量表(Scale of Fear of FoMO about Social Media), Abri (2017)编制了与饮酒相关的饮酒错失恐惧量表(Scale of Alcohol-related FoMO)。

综上可知, 较为通用的 FoMOs 量表虽然具有较好的信度, 但是已有研究表明其因素结构并不稳定; 针对具体类型错失恐惧的量表因为新近才被开发, 实证研究较少, 无法准确评判其信效度。因此, 开展更多的同类研究以探讨上述量表的信效度是今后的一大研究方向。与此同时, 上述错失恐惧量表大都针对西方文化背景, 且大多以成人为研究对象, 对青少年的关注相对不足。此外, 鉴于错失恐惧主要是指个体对于错失社会交往活动的担心, 而我国是一个集体主义社会, 相比西

方更加推崇社会活动的重要性。因此，改编西方量表或者开发适用于我国文化背景下的(尤其是针对青少年的)错失恐惧量表，是今后研究的一个重点方向。

3 错失恐惧的影响因素

个体的错失恐惧会受到多种因素的影响，主要包括个体心理因素(人格特质、心理需要)、个体行为因素(社交媒体使用)和个体人口学因素(年龄)三个方面。需要指出的是，研究者在探讨错失恐惧的影响因素时，通常将其定义为一种状态性的个体心理特征。

3.1 个体心理因素

研究发现，人格特质、心理需要等个体心理因素会对错失恐惧产生影响(Tresnawati, 2016; Przybylski et al., 2013; Blackwell, Leaman, Tramposch, Osborne, & Liss, 2017)。

3.1.1 人格特质

研究表明，人格特质是错失恐惧的重要预测因素。错失恐惧是个体对于错失社交活动等事件的担心，因此，表现出好社交、外向、热情等人格特质的个体，其错失恐惧水平通常较高，而且该相关关系得到了实证研究结果的证实。例如，Tresnawati (2016)探讨了印度尼西亚大学生的“大五人格”与社交媒体错失恐惧的关系，发现外向性和宜人性能够正向预测社交媒体错失恐惧；与此同时，神经质负向预测社交媒体错失恐惧。然而，针对美国大学生的一项研究却发现，神经质与错失恐惧显著负相关，但外向性与错失恐惧相关不显著(Blackwell et al., 2017)。上述研究结果的不同可能与被试群体所在的社会文化背景和测量工具的不同有关。

3.1.2 心理需要

如前所述，错失恐惧可以理解为个体的自我调节受阻。而依据自我决定理论(Deci & Ryan, 1985)的基本观点，有效的自我调节依赖于三种基本心理需要(自主(automy)需要、胜任(competence)需要和关系(relatedness)需要)的满足。因此，当自身的基本心理需要不能得到满足时，个体就会出现自我调节受阻，即错失恐惧。实证研究也发现，基本心理需要满足以及与基本心理需要满足紧密相关的生活满意度、积极情绪等均可显著负向预测错失恐惧(Przybylski et al., 2013)，而特定的心理需要(如归属需要、受欢迎需要等社会需要)或心理需要缺失(如抑郁、孤独感等消极情绪)与错失恐惧显著正相关(Oberst et al., 2017; Alt, 2016; Beyens et al., 2016; Lai et al., 2016)。

除上述个体心理因素外，还存在其他一些影响错失恐惧的重要个体心理因素，如针对饮酒错失恐惧的研究发现，饮酒期望、同伴规范感知和饮酒意愿等都能够显著正向预测饮酒错失恐惧(Abri, 2017)。

3.2 社交媒体使用

研究发现，个体的社交媒体使用行为是错失恐惧的一大重要影响因素。如前所述，社交媒体使用加剧了错失恐惧。相关研究也指出，相比非社交媒体使用者，社交媒体使用者拥有更高水平的焦虑(错失恐惧的典型表现) (Farahani, Kazemi, Aghamohamadi, Bakhtiarvand, & Ansari, 2011)。横向研究的结果表明，社交媒体使用强度与错失恐惧呈显著正相关(Buglass et al., 2017; Woods & Scott, 2016)；纵向研究也发现，个体的社交网站使用强度能够显著预测其六个月后的错失恐惧水平，但相反的顺序关系却不成立(Buglass et al., 2017)。而且，多社交媒体平台使用(Use of multiple SM platforms)和问题性社交媒体使用也对错失恐惧也有着重要影响(Andreassen et al., 2016; Primack et al., 2017)。此外，个体的社交媒体使用受限也与错失恐惧密切相关，如当不能对多种社交媒体进行签到时，个体就会体验到更高水平的焦虑(Rosen, Carrier, & Cheever, 2013; Rosen, Whaling, Carrier, Cheever, & Rokkum, 2013)；不能正常使用移动通讯工具也会明显提升个体的焦虑水平(Cheever, Rosen, Carrier, & Chavez, 2014)。

3.3 个体人口学因素

年龄因素是研究者关注的影响错失恐惧的另一大重要因素，总体上年龄与错失恐惧存在线性关系。针对成人样本的研究发现：年轻个体(尤其是年轻男性)往往拥有更高水平的错失恐惧(Vaughn, 2012; Przybylski et al., 2013)。此外，当以青少年(5~12 年级学生)为研究对象时，青少年的年级也与错失恐惧呈显著负相关(Perrone, 2016)。此外，已有研究发现，错失恐惧与性别、种族等人口学因素没有关联(Perrone, 2016; Przybylski et al., 2013)。

综上所述，现有研究已考察了心理需要、社

交媒体使用和年龄等对错失恐惧的影响，但从总体上来说有关错失恐惧的影响因素的探讨仍然比较局限。一方面，如前所述，错失恐惧也会因一些情景变量、关系变量等发生改变(Przybylski et al., 2013)；另一方面，错失恐惧的影响因素不仅会单独对其起作用，而且各个因素之间还可能会存在复杂的交互作用，如情景因素可能会通过个体心理因素的中介间接作用于错失恐惧，个体心理因素也会在个体行为因素对错失恐惧的影响中起调节作用。以上都可能成为今后研究的重点领域。

4　错失恐惧对个体的影响

作为一种弥散性的焦虑状态，错失恐惧和焦虑一样对人们的特定行为和心理社会适应有着重要的影响。

4.1　错失恐惧对个体行为的影响

研究发现，错失恐惧对社交媒体使用(e.g., Chaudhry, 2015; Gil et al., 2015; Przybylski, et al., 2013)、饮酒(Riordan et al., 2015)等个体行为具有重要影响。其中，由于错失恐惧现象在社交媒体兴起后才开始加剧和演变，错失恐惧对社交媒体使用相关变量的影响受到相关研究者的特别关注。

诚然，前文已经提到社交媒体使用是错失恐惧的一大重要影响因素。但基于自我决定理论(Deci & Ryan, 1985)，错失恐惧源于基本心理需要缺失，因此有错失恐惧感受的个体势必会寻求通过特定渠道或平台获取基本心理需要满足，而社交媒体就是一种方便快捷、可用于获取基本心理需要满足的绝佳平台或渠道。首先，社交媒体是一种可用于构建和维系社会关系的互联网应用(Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007; Ellison, Vitak, Gray, & Lampe, 2014)，因此可满足个体的关系需要；其次，个体在社交媒体中的人际交流(如修饰个人主页、发表动态和回复评论等)是异步的、可控的(Tong & Walther, 2011)，因此可满足个体的自主需要；再次，社交媒体使用过程中的一些特定经历可以提高个体的自我效能感 (Wang, Xu, & Chan, 2008)，即觉得自己有能力完成某种特定活动或任务，可满足个体的胜任需要。总而言之，社交媒体使用是一种可用于获取基本心理需要满足的重要方式。因此，错失恐惧对社交媒体使用也有着重要影响。

大量研究也发现，错失恐惧是社交媒体使用的重要预测变量(e.g., Chaudhry, 2015; Gil et al., 2015; Przybylski, et al., 2013)。目前，受到研究者特别关注的是错失恐惧对一般性社交媒体使用(含智能手机使用)和非适应性社交媒体使用(主要包括社交媒体使用不当和问题性社交媒体使用)的重要预测作用。同时，需要指出的一点是，随着移动通讯技术的发展，智能手机已发展成为社交媒体的重要载体(中国互联网络信息中心，2017)，因此智能手机使用和社交媒体使用在一定程度上是互相交叉、不可分割的。

4.1.1　一般性社交媒体使用

在关于错失恐惧和社交媒体使用关系的研究中，研究者最先关注的是错失恐惧和一般性社交媒体使用(使用频率或强度)的关系。针对各年龄群体的研究均发现，错失恐惧与一般性社交媒体使用呈显著正相关(Gökler et al., 2015; Lai et al., 2016; Oberst et al., 2017; Perrone, 2016; Przybylski et al., 2013)。此外，还有研究发现，错失恐惧对社交媒体使用的影响会受到性别的调节：当面对错失恐惧的困扰时，男性相比女性更有可能使用社交媒体(Vaughn, 2012)。有关具体社交媒体使用行为和错失恐惧的关系也得到了相关研究者的关注——错失恐惧可显著提高个体在社交媒体中的自我提升行为(Buglass et al., 2017)，如自我表露、接受好友添加请求和修改主页内容等(Carpenter, 2012)。而且，错失恐惧也能显著预测个体的社交网站持续使用意图，但该预测作用受到隐私信息风险感知(perceived information privacy risk)的调节。具体而言，当个体对隐私信息风险感知越强时，错失恐惧对社交网站持续使用意图的预测作用越大(Yin, Liu, & Lin, 2015)。其中，隐私信息风险感知是指个体对在社交网站中表露个人信息所带来的风险的感知(Dinev & Hart, 2006)。

虽然错失恐惧和一般性社交媒体使用的关系已得到众多研究的证实，但一般性社交媒体使用是一个非常宽泛的概念，无法给出社交媒体使用的具体信息，因此也无法揭示错失恐惧和社交媒体使用关系之间的本质含义，这一点需要研究者的特别关注。

4.1.2　非适应性社交媒体使用

此外，研究者还关注了错失恐惧和社交媒体使用不当的关系。社交媒体使用不当是指个体在学习、开车等情况下使用社交媒体的行为(Alt,

2015, 2016; Przybylski et al., 2013)，其显著特点是社交媒体使用会转移个体的注意力，从而对当前正在进行的活动或任务产生严重干扰。相关研究发现，错失恐惧可显著正向预测成人或青少年的社交媒体使用不当行为(Alt, 2015, 2016; Przybylski et al., 2013)。而且，错失恐惧也会对问题性社交媒体使用产生影响。已有研究发现，个体的错失恐惧水平越高，其问题性社交媒体使用就越严重(Abeele & van Rooij, 2016; Al-Menayes, 2016; Chaudhry, 2015; Gil et al., 2015)。

除社交媒体使用不当外，研究者还重点关注了错失恐惧与智能手机成瘾、低头症(Phubbing)的关系。依据问题性智能手机使用的路径模型，错失恐惧是问题性智能手机使用的重要预测变量(Elhai et al., 2016; Billieux et al., 2015)。实证研究也发现，错失恐惧与问题性智能手机使用显著正相关(Cheever, et al., 2014; Elhai et al., 2016; Hong, Chiu, & Huang, 2012; Lepp, Barkley, & Karpinski, 2014)。这是因为错失恐惧水平高的个体渴望通过智能手机过度使用以满足自身基本心理需要(Carbonell, Oberst, & Beranuy, 2013; Chaudhry, 2015; Clayton, Leshner, & Almond, 2015)，并由此导致智能手机成瘾。此外，Oberst 等人(2017)的研究虽然没有直接考察错失恐惧和智能手机成瘾的关系，但他们的研究发现，错失恐惧和智能手机成瘾的消极结果(如错失求职机会、学业成绩受损等)也呈显著正相关，该结果表明错失恐惧可能是问题性智能手机使用的一个重要预测因素。低头症本意为“手机冷落”，是指个体在社交情景中因低头玩手机而冷落其他人或物的行为(Haigh, 2015)。研究发现，错失恐惧可通过智能手机成瘾的中介间接作用于低头症，即错失恐惧水平越高的人，越有可能智能手机成瘾，进而越有可能出现低头症行为(Chotpitayasunondh & Douglas, 2016)。

除社交媒体使用外，错失恐惧也对其他一些行为变量(如问题行为)具有重要影响。例如，一项针对大学生群体的研究发现，错失恐惧可以显著预测个体随后的饮酒行为(Riordan et al., 2015)；而且一些新闻报道也论述了错失恐惧在引发个体参加极限行为(如蹦极)中的作用(Smith, 2013)，但现有研究尚未关注这一领域。

4.1.3 错失恐惧的中介作用

在探讨了错失恐惧影响社交媒体使用的基础之上，研究者还进一步对错失恐惧在心理需要、动机和社交媒体使用之间的中介作用进行探讨。例如，针对青少年及成人的相关研究均发现，错失恐惧在心理需要相关变量(如基本心理需要满足、焦虑、抑郁、社交需要)和社交媒体使用相关变量(使用强度、频率)之间起完全中介作用(Beyens et al., 2016; Oberst et al., 2017; Przybylski et al., 2013)。而且，错失恐惧也在大学生的外部动机、无动机和其课间社交媒体使用之间起完全中介作用(Alt, 2015)。

4.2 错失恐惧对心理社会适应的影响

除了对个体社交媒体使用行为的影响外，研究者还关注了错失恐惧对个体心理社会适应的影响。现有的研究结果表明，错失恐惧会对个体的线上易感性(online vulnerability, Buglass et al., 2017)、压力感(e.g., Beyens et al., 2016)和心理健康(Buglass et al., 2017)产生影响。

4.2.1 线上易感性

线上易感性是指个体身心健康及其个人声誉容易受线上活动影响的程度(Davidson & Martellozzo, 2013)。前面已经谈到，错失恐惧水平越高的个体在社交网站中表现出了更多的自我提升行为(Buglass et al., 2017)，而自我表露、添加好友请求等自我提升行为容易导致个体线上易感性的提高(Davidson & Martellozzo, 2013; Debatin, Lovejoy, Horn, & Hughes, 2009)，因此错失恐惧可能会通过自我提升行为的中介间接对线上易感性产生影响，且该论断已得到相关研究的证实(Buglass et al., 2017)。

4.2.2 压力感

依据社会选择性假设(Social Selection Hypothesis, Hurst, 2012)，情绪问题会对个体的社会地位及其相关因素(如压力性生活事件以及对压力的感知，即压力感)产生消极影响。从本质上来说，错失恐惧是一种情绪问题，因此可能会影响个体的压力感知。基于该假设，研究者首先关注了错失恐惧与线下情景中的压力感的关系(e.g., Australian Psychological Society, 2015; Chiou, Lee, & Liao, 2015; Jones, 2014)。例如，Chiou 等人(2015)的实验研究发现，当让被试想象无法正常使用社交网站(诱发错失恐惧)时，被试会报告有更高水平的压力感。此外，Jones (2014)发现，当个体没有随身携带手机时，个体就会体验到压力感。

随后，有关错失恐惧和社交网站相关压力感的关系也得到了相关研究者的探讨。对于青少年而言，引发压力感的最主要原因是不被同伴接纳或在同伴中不受欢迎(Frankel, 1990; Leary, 1990)。在社交网站中，以上两种引发压力感的事件显得尤为突出：例如，未被同伴邀请参加特定活动的信息会让个体觉得自己不被同伴接纳，个体在社交网站中发表动态后没有或较少得到点赞或评论会让个体觉得自己在同伴中不受欢迎(e.g., Fox & Moreland, 2015)。因此，错失恐惧水平越高的青少年会因为更多的社交网站使用，体验到更多的社交网站相关压力感(Beyens et al., 2016)。

4.2.3　心理健康

早在错失恐惧这个术语提出之初，相关媒体工作者就已发现错失恐惧和心理健康关联紧密(Morford, 2010; Wortham, 2011)。依据 Wortham (2011)的观点，错失恐惧是抑郁等消极情绪的来源，因为错失恐惧个体总是处于对错失他人新奇经历或其他事物的焦虑之中。针对青少年、年轻成人及一般成人的大量研究均发现，错失恐惧与积极的心理健康指标(含幸福感、自尊等)显著负相关(Buglass et al., 2017; Keller, 2013; Miller, 2012; Przybylski et al., 2013)，与消极的心理健康指标(如抑郁)显著正相关(Baker, Krieger, & Leroy, 2016)。

4.2.4　错失恐惧的中介作用

除了探讨错失恐惧对个体心理社会适应的影响之外，还有研究者将错失恐惧作为其他变量(如社交需要、社交媒体使用等)影响个体心理社会适应的中介变量进行研究。例如，Beyens 等人(2016)针对青少年群体的研究发现，错失恐惧在社交需要和社交网站相关压力感的关系中起完全中介作用；Oberst 等人(2017)的研究则发现，焦虑、抑郁对手机使用消极结果的影响不仅可以通过错失恐惧的单独中介作用来实现，还可以通过错失恐惧和社交网站使用强度的链式中介作用来实现。而且，错失恐惧在社交网站使用和线上易感性、社交网站使用和自尊之间均起中介作用(Buglass et al., 2017)。

尽管现有研究已确定了错失恐惧和个体心理社会适应相关变量之间的关系，但对于其中的作用机制，相关研究者并不甚清楚。因此，今后的研究可尝试考察错失恐惧这种个体差异因素和环境因素对个体心理社会适应的共同作用及其作用机制。

5　不足和展望

尽管目前对错失恐惧及其与相关变量的关系进行了一些研究，也取得了一些有价值的研究成果，但有关邻近概念的区分、测量方式和研究方法的改进以及影响因素和后效的探讨等问题还有待进一步的分析和探讨。因此，未来研究可从以下三个方面来展开。

5.1　邻近概念的区分

错失恐惧是焦虑的一个亚类，在社交媒体兴起后，它才开始得到研究者的特别关注。因此，在相关研究中，研究者往往只考虑整体水平上的焦虑，而没有关注错失恐惧这种特定的焦虑类型，从而无法真正揭示相关变量和错失恐惧的关系。由此可以看出，今后的研究有必要将焦虑和错失恐惧加以区分，以更好地明晰错失恐惧的前因后果。

5.2　测量方式和研究方法的改进

首先，在测量方式上，如前所述，已有的错失恐惧测量工具(包括 FoMOs 及其修订版量表，以及一些具体类型的错失恐惧量表)存在因素结构不稳定、实证研究较少等不足，而且很少在非西方文化背景下进行过信效度检验。因此，为了开展和推进错失恐惧的本土化研究，有必要对相关测量工具进行有效性检验，或者开发适用于本土文化的错失恐惧测量工具。

其次，在研究方法上，今后的研究可从以下三个方面来展开：第一，采用认知实验方法开展针对错失恐惧的研究。相比问卷调查法，认知实验法不仅可以证实错失恐惧和相关变量间的因果关系，还能通过结合错失恐惧和其内部生理机制，探讨错失恐惧的认知过程及其发生机制(Lai et al., 2016)。因此，采用认知实验法开展错失恐惧的相关研究是今后的一个可能研究方向。例如，Lai 等人(2016)的基于事件相关电位技术的研究发现，当面对社会接纳信息时，个体的错失恐惧水平与其大脑右侧颞中回(社会监控系统的重要组成部分)的活跃强度显著正相关。该结果表明，错失恐惧水平更高的个体对社会接纳信息更敏感，且更渴望获得他人的认可。第二，尝试对错失恐惧进行实验室操纵，即采用特定任务启动被试的错失恐惧，也可能是未来的一大研究方向。一方面，该

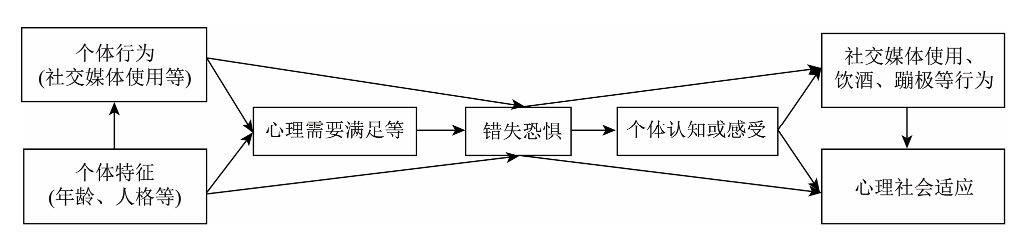


图 1 错失恐惧的影响因素和后效及其模型整合

方法可以避免问卷调查法所带来的回忆后偏差、社会称许性等问题，另一方面还能验证错失恐惧和相关变量之间的因果关系。如前所述，一些特定的社交媒体使用行为能够诱发被试的错失恐惧。因此未来研究可以迁移相关实验范式(如想象范式、观看特定视频或文字的范式)，对一般水平或特定类型的错失恐惧进行实验室操纵，从而丰富错失恐惧的测量方式并推动相关研究的进展。第三，采用纵向研究设计开展针对错失恐惧的研究。现有针对错失恐惧的研究大都采用的是横断研究设计，无法揭示错失恐惧与相关变量之间的因果关系，而且也无法对错失恐惧随时间而变化的趋势做出准确描述。因此有必要开展针对错失恐惧的纵向研究设计，以帮助解答上述问题。

5.3 影响因素和后效的探讨

首先，针对错失恐惧和社交媒体使用之间的关系，虽然大量研究已证实了二者之间的关联性，但基于整体水平的测量并不能真正揭示它们之间的关系。随着研究的深入和细化，有必要将社交媒体使用进行分类，如主动/被动、人际交往/娱乐放松，或者聚焦于特定的社交媒体使用(这主要是考虑到不同的社交媒体具有不同的特征和功能，在用户需要的满足上存在差异)；错失恐惧也可以细分为社交交往、新闻信息和商业信息三个维度。通过直接定位于具体的社交媒体使用行为和错失恐惧类型，以全面深入地探讨错失恐惧和社交媒体使用的关系。此外，针对错失恐惧和社交媒体使用的方向性问题，一方面社交媒体使用对状态性错失恐惧具有重要影响，另一方面特质性错失恐惧也可以显著正向预测社交媒体使用。但已有的研究大部分都是横向的研究，并不能确认二者之间的因果关系，而且社交媒体使用与错失恐惧之间可能存在着复杂的相互作用关系，因此未来研究有必要对此进一步深入探讨。

其次，研究者已经探讨了心理需要、社交媒体使用和年龄等因素对错失恐惧的影响，但相对来说比较局限，而且对各种影响因素之间的复杂交互作用也相对关注不足。因此，未来的研究可以尝试考察个体心理因素、关系因素和情境因素等多变量在错失恐惧形成和发展过程中的交互作用，明晰其中的作用机制，从而为错失恐惧的科学干预提供实证证据。与此同时，关于错失恐惧的后效主要聚焦于社交媒体使用和心理社会适应，但是在这两者之外，错失恐惧也对烟酒使用、极限行为等具有重要影响。此外，有关错失恐惧和个体心理社会适应关系的探讨只是停留在起步阶段，研究者对二者关系间的作用机制知之甚少。因此，考察错失恐惧对其他方面后效的影响及其作用机制是今后的一个重要研究方向。综上所述，本研究可构建一个有关错失恐惧的影响因素和后效研究的整体思路(如图 1 所示)。

参考文献

黄希庭. (2004). *简明心理学辞典*. *合肥: 安徽人民出版社*.

壹心理创作部. (2016). *如何告别"错失恐惧症"*. 2016-12-01 取自 http://www.xinli001.com/info/100001714

中国互联网络信息中心. (2017). *第39次《中国互联网络发展状况统计报告》*. 2017-07-31取自http://www.woshipm.com/it/ 578938.html

Abeele, M. V., & van Rooij, T. (2016). Fear of missing out (FoMO) as a predictor of problematic social media use among teenagers. *Journal of Behavioral Addictions, 5*, 1–4.

Abri, A. A. (2017). *Where is the party tonight? The impact of fear of missing out on peer norms and alcohol expectancies and consumption among college students* (Unpublished doctorial dissertation). University of Connecticut.

Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology, 6*(2), 41–46.

Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 49*, 111–119.

Alt, D. (2016). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology,* 1–11.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (*5th ed.). American Psychiatric Pub.

Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors, 30*(2), 252–262.

Australian Psychological Society. (2015). *The national stress and well-being in Australia survey*. Melbourne: Australia.

Baker, Z. G., Krieger, H., & Leroy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2*(3), 275–282.

Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64*, 1–8.

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports, 2*(2), 156–162.

Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality & Individual Differences, 116*, 69–72.

Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. M. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior, 66*, 248–255.

Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool?. In P. M. Miller (Ed.), *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders* (vol. 1, pp. 901–909). Academic Press.

Carpenter, C. J. (2012). Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. *Personality and Individual Differences, 52*(4), 482–486.

Chaudhry, L. A. (2015). *Can you please put your phone away? Examining how the FoMO phenomenon and mobile phone addiction affect human relationships* (Undergraduate Research Posters). Retrieved July 24, 2017, from http:// scholarscompass.vcu.edu/ uresposters/143/

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior, 37*, 290–297.

Chiou, W. B., Lee, C. C., & Liao, D. C. (2015). Facebook effects on social distress: priming with online social networking thoughts can alter the perceived distress due to social exclusion. *Computers in Human Behavior, 49*, 230–236.

Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior, 63*, 9–18.

Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*(2), 119–135.

Cummings, E. M., Davies, P. T., & Campbell, S. B. (2003). Developmental psychopathology and family process: Theory, research, and clinical implications. *Canadian Child & Adolescent Psychiatry Review, 12*(4), 120.

Davidson, J., & Martellozzo, E. (2013). Exploring young people's use of social networking sites and digital media in the internet safety context. *Information, Communication & Society, 16*(9), 1456–1476.

Debatin, B., Lovejoy, J. P., Horn, A.-K., & Hughes, B. N. (2009). Facebook and online privacy: Attitudes, behaviors, and unintended consequences. *Journal of Computer-Mediated Communication, 15*(1), 83–108.

Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-Determination in human behavior*. Springer US.

Dinev, T., & Hart, P. (2006). An extended privacy calculus model for E-commerce transactions. *Information Systems Research, 17*(1), 61–80.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 63*, 509–516.

Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007). The benefits of Facebook “friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer–Mediated Communication, 12*(4), 1143–1168.

Ellison, N., Vitak, J., Gray, R., Lampe, C. (2014). Cultivating social resources on social network sites: Facebook relationship maintenance behaviors and their role in social capital processes. *Journal of Computer-mediated Communication, 19*(4), 855–870.

Fake, C. (2011). FOMO and social media. *Caterina. Net*. Retrieved April 12, from https://caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social- media/

Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: an exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior, 45*, 168–176.

Farahani, H. A., Kazemi, Z., Aghamohamadi, S., Bakhtiarvand, F., & Ansari, M. (2011). Examining mental health indices in students using Facebook in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 28*, 811–814.

Frankel, K. A. (1990). Girls' perceptions of peer relationship support and stress. *The Journal of Early Adolescence, 10*(1), 69–88.

Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2015). Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"?. *Journal of Behavioral Addiction, 4*(suppl. 1), 1–51.

Gökler, M., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2015). Determining validity and reliability of Turkish version of fear of missing out scale. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*, 52-59.

Grohol, J. (2011). FOMO addiction: The fear of missing out. *Psych Central*. Retrieved July 24, 2017, from Http://psychocentral.com/blog/archives/2011/04/14/fomo-addiction-the-fear-of-missing-out/

Haigh, A. (2015). *Stop phubbing*. Retrieved July 1, 2017, from http://stopphubbing.com

Hayran, C., Anik, L., & Gürhan-Canli, Z. (2017). Exploring the antecedents and consumer behavioral consequences of "Feeling of Missing Out (FOMO)". In M. Stieler (ed.), *Creating Marketing Magic and Innovative Future Marketing Trends* (pp. 661–662). Springer, Cham.

Hong, F.-Y., Chiu, S.-I., & Huang, D.-H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior, 28*(6), 2152–2159.

Hurst, C. E. (2012). *Social inequality: Forms, causes, and consequences*. Boston: Pearson Education.

Jones, T. (2014). Students' cell phone addiction and their opinions. *The Elon Journal of Undergraduate Research in Communications*, *5*, 74–80.

Kellner, S. (2013). Is FOMO depriving us of our ability to exist in the present and take pleasure in the here and now. *Independent. co. uk*.

Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A., & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in Human Behavior, 61*, 516–521.

Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 9*(2), 221–229.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior, 31*, 343–350.

Miller, S. (2012). Fear of missing out: Are you a slave to FoMO?. Retrieved June 24, 2017, from http://abcnews.go.com/Health/Wellness/fear-missing-slave-fomo/story?id=16629972

Morfold, M. (2010). Oh my god you are so missing out. *San Francisco Chronicle*. Retrieved April 10, 2017, from http://www.sfgate. com/ entertainment/morford/article/Oh-my-God-you-are-so-missing-out-2536241.php

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence, 55*, 51–60.

Perrone, M. A. (2016). *#FoMO: Establishing validity of the fear of missing out scale with an adolescent population* (Unpublished doctorial dissertation). Alfred University.

Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior, 69*, 1–9.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848.

Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology, 2*, 7.

Rosen, L. D., Carrier, M. L., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, *29*(3), 948–958.

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rokkum, J. (2013). The media and technology usage and attitudes scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior, 29*(6), 2501–2511.

Smith, E. C. (2013). Fear of missing out – A tribute to Zach Orman. *Wilderness & Environmental Medicine, 24*(4), 450–451.

Stamell, A. (2011). FoMO, the fear of missing out. *The HuffPost*. Retrieved April 24, 2017, from http://www.huffingtonpost.com/annie-stamell/fomo-the-fear-of-missing-_b_817253.html?utm_hp_ref=black-swan

Tong, S. T., & Walther, J. B. (2011). Relational maintenance and CMC. In K. B. Wright & L. M. Webb (Eds.), *Computer-mediated Communication in Personal Relationships* (pp. 98–118). New York: Peter Lang.

Tresnawati, F. R. (2016). Hubungan antara the big five personality traits dengan fear of missing out about social media pada mahasiswa. *Intuisi: Journal Ilmiah Psikologi, 8*(3), 179–185.

Vaughn, V. (2012). Fear of Missing Out (FOMO). *A Report from JWT Intelligence. Nueva York: J. Walter Thompson Company*.

Wang, D. L., Xu, L. L., & Chan, H. C. (2008, August). *Understanding users' continuance of Facebook: The role of general and specific computer self-efficacy*. Paper presented at the meeting of International Conference on Information Systems, Paris, FR.

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., & Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports,* 5, 33–42.

Woods, H. C., & Scott, H. (2016). Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence, 51*, 41–49.

Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it’s your Facebook wall. *The New York Times, 3*. Retrieved April 10, 2017, from http://www.bouldercenterforplaytherapy.com/Resources/Entries/2011/4/10_Feel_Like_a_Wallflower_Maybe_Its_Your_Facebook_Wall.html

Yin, F.-S., Liu, M.-L., & Lin, C.-P. (2015). Forecasting the continuance intention of social networking sites: Assessing privacy risk and usefulness of technology. *Technological Forecasting and Social Change, 99*, 267–272.

Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic.

Fear of missing out: What have I missed again?

CHAI Huan You[1,2]; NIU Geng Feng[1,3]; CHU Xiao Wei[1]; WEI Qi[1];
SONG Yu Hong[1]; SUN Xiao Jun[1]

([1] *Key Laboratory of Adolescent Cyberpsychology and Behavior, Ministry of Education; School of Psychology, Central China Normal University, Wuhan* 430079, *China*) ([2] *National Engineering Laboratory for Technology of Big Data Applications in Education, National Engineering Research Center for E-Learning, Central China Normal University, Wuhan* 430079, *China*)
([3] *Institute of Social Psychology, School of Humanities and Social Science, Xi’an Jiaotong University, Xi’an,* 710049, *China*)

Abstract: Fear of missing out (FoMO) refers to the pervasive apprehension resulting from worries that others might be experiencing fantastic stories or positive events from which one is absent. FoMO is determined by various factors such as personality traits, psychological needs, social media usage and age. FoMO would exert great impacts on social media usage and psychosocial adaptation. Meanwhile, FoMO can act as a mediator through which some factors influence social media usage and psychological adaption. The key issues of future studies on FoMO are the discrimination of contiguous concept, improvement of measurement and research method, as well as investigation of influencing factors and aftereffects.

Key words: fear of missing out (FoMO); social media; self-regulation; Self-determination theory